

Gesundheitswunder Acerola-Kirsche

Schnupfen, Husten, Heiserkeit: im Spätherbst und Winter erwischt es fast jeden von uns mindestens einmal. Als gute Vorbeugung gegen Erkältungen gilt Vitamin C – zu Recht, denn es powert die Abwehrkräfte tatsächlich optimal. Besonders viel davon steckt in einer kleinen Frucht aus den Tropen, die es lohnt, kennenzulernen: die Acerola-Kirsche.



Der Name ist bei der Acerola-Kirsche alles andere als Schall und Rauch: Die spanischen Eroberer nannten die tropische Frucht „azarole“, was ungefähr bedeutet „hübsch und nützlich“. Rein äußerlich erinnern die Früchte des vor allem in Texas, Mexiko, Panama, Guatemala und auf Jamaika wachsenden Strauchs tatsächlich an Kirschen. Sie sind ungefähr genauso groß und haben eine glatte orangerot- bis purpurfarbene Haut. Darunter sind sie in drei Segmente unterteilt, in denen jeweils ein Kern steckt. Das weiche, saftige Fruchtfleisch duftet aber eher nach Apfel, schmeckt intensiv säuerlich und hat es wirklich in sich: Mit rund 1700 mg Vitamin C pro 100 g ist die Acerola-Kirschen der absolute Star unter den Früchten – selbst Zitrusfrüchte wie Orangen oder Zitronen (50 mg Vitamin C/100 g) kommen da nicht mit. Besonders

günstig ist aber auch der hohe Anteil von anderen bioaktiven Stoffen in der Acerola-Kirsche, wie Provitamin A, Vitamin B1, B2, B5, Niacin, Eiweiß, Magnesium, Phosphor und Kalzium. Alle zusammen bieten einen ausgesprochen effektiven Zellschutz und verstärken die antioxidative Wirkung des Vitamin C zusätzlich.



Acerola-Kirsche am besten als Saft genießen
Es gibt allerdings auch eine schlechte Nachricht: Die Acerola-Kirsche verdirbt schnell und eignet sich darum nicht für den Transport. Man bekommt sie also hierzulande so gut wie nie frisch. Stattdessen wird die Acerola-Kirsche in den Anbauländern zu Saft oder Fruchtpulver verarbeitet.

Als Pflanze eignet sich die Acerola-Kirsche aufgrund ihres kleinbleibenden, gutverzweigten Wuchses bestens als Terrassen- und Wintergartenpflanze, sowie zur Bonsai-Kultur.